

ขอให้เรามีกำลังใจว่า  
เรามีบุญแล้วที่เข้ามาถึงระดับนี้ได้  
ถ้าเราไม่ปฏิบัติเสียตอนนี้  
โอกาสที่..เราจะมาเกิดเป็นมนุษย์  
มีศรัทธา มีเวลา มีโอกาส  
แล้วได้พบพระพุทธศาสนา  
มีคำสอนอยู่อย่างนี้  
ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย...



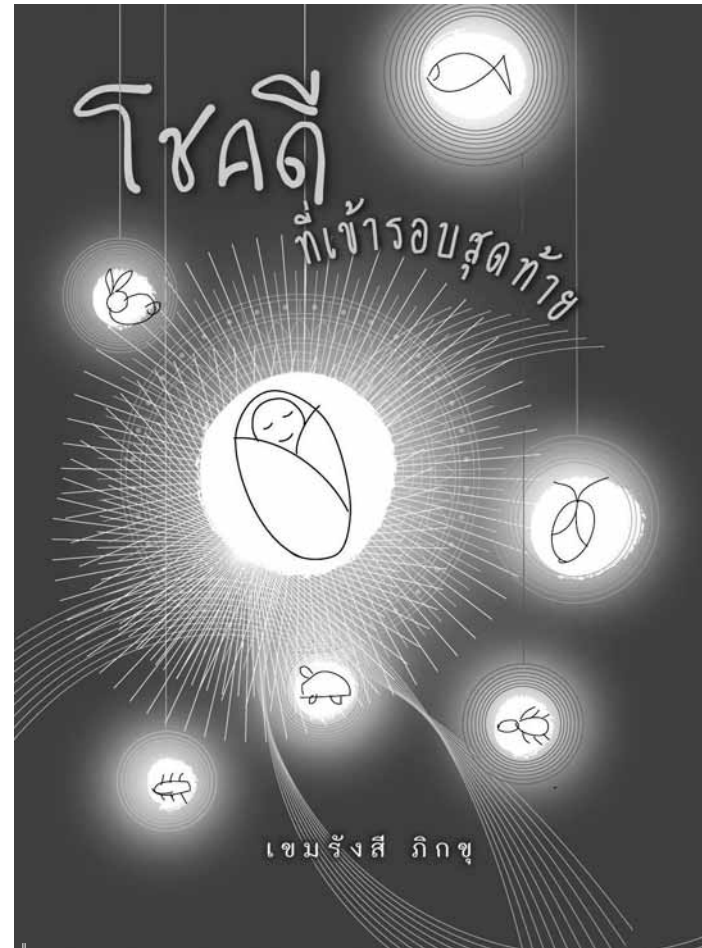
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
[www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)

# โสดาปัตติ

ที่เข้ารอบสุดท้าย



เซมรังสี ภิกขุ



โชคดี...ที่เขารอบสุดท้าย  
เขมรังสี ภิกขุ



ชมรมกัลยาณธรรม  
หนังสือลำดับที่ ๘๙

จำนวนพิมพ์ ๑๒,๐๐๐ เล่ม; ตุลาคม ๒๕๕๒

จัดพิมพ์เพื่อถวายวัดมเหยงคณ์ โดย

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

ภาพปกและภาพประกอบ : สุวดี ผ่องใสภา

รูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทร ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐

เพลท : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ : ๐ ๒๘๘๕ ๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

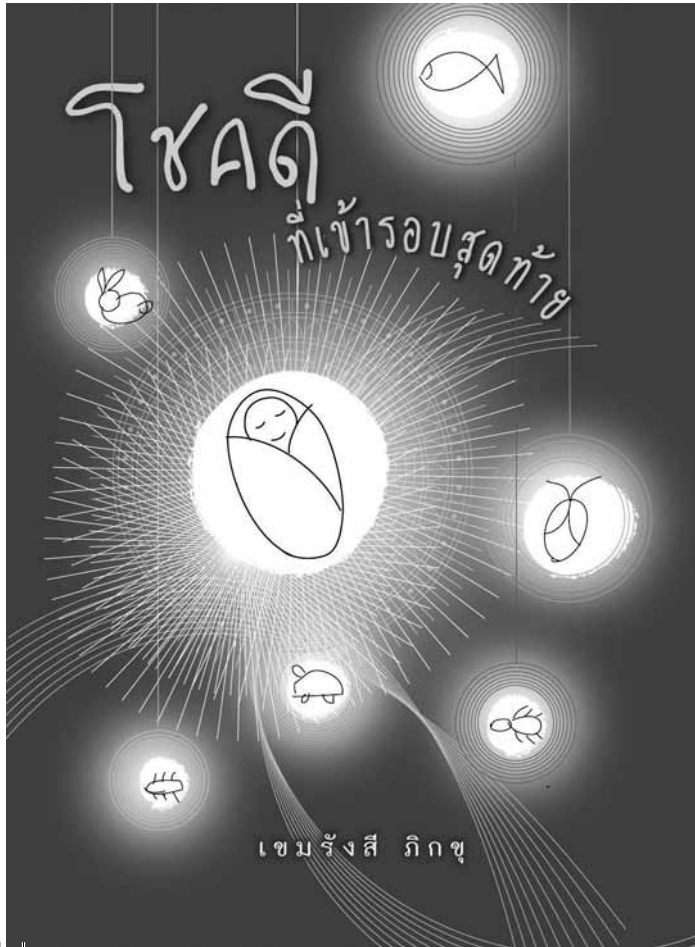
[www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)



มอบเป็นธรรมบรรณาการ

แต่

จาก



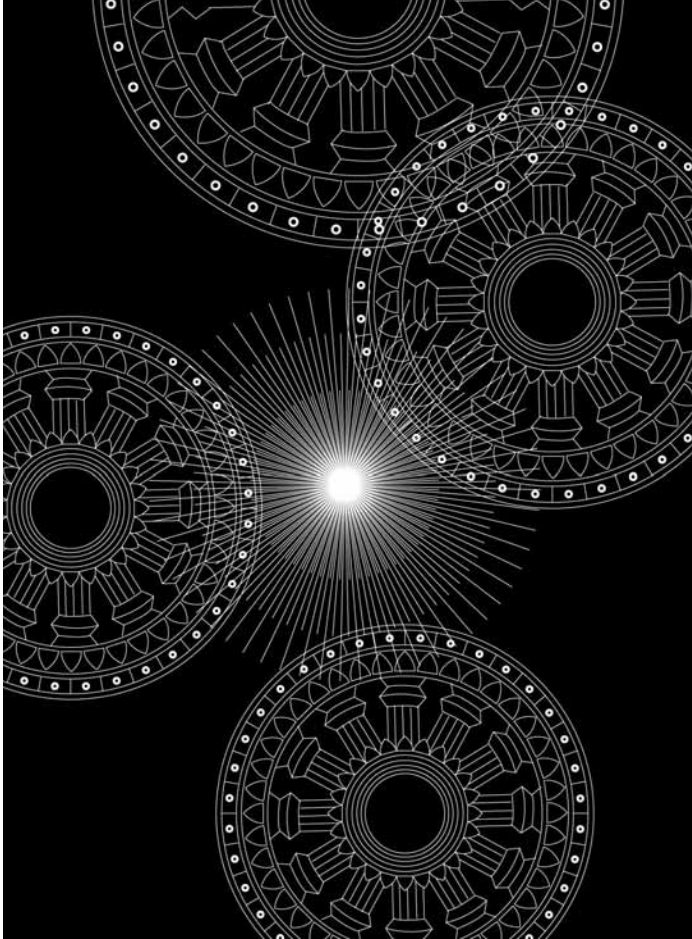
นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ  
ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย  
ขอความพาสูกความเจริญในธรรม  
จงมีแกญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ กำลังใจในการที่จะพากเพียรประพฤติปฏิบัติ การที่พวกเราได้มาเข้าอบรมกรรมฐานอย่างนี้ ถือว่าเราได้มากระทำในสิ่งที่มีคุณค่า มีสาระ มีประโยชน์ สูงสุด เวลาที่ผ่านไปทุกขณะของลมหายใจ ให้เป็นไปด้วยสติสัมปชัญญะ โอกาสที่เราจะได้มาเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานอย่างนี้ ไม่ใช่จะเกิดขึ้นได้ง่ายๆ เราต้องผ่านการฝ่าฟันอุปสรรค จึงได้เข้ารอบมาตามลำดับ จนกระทั่ง มาถึงขั้นของการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างนี้ นับว่าเข้ามาสู่รอบสุดท้ายก็ว่าได้

เพราะว่าการเจริญวิปัสสนาเป็นการปฏิบัติเพื่อให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะมีคุณค่าสูงกว่าการดับทุกข์ได้ ถึงแม้ว่าเราจะมีทรัพย์สมบัติมาก มียศสูง มีบริวารมาก แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง คือไม่สามารถจะเป็นไปเพื่อการละกิเลสได้

แต่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการกระทำโดยตรงเพื่อการละกิเลส เป็นการบำเพ็ญกุศลโดยตรงที่จะดับทุกข์ ที่จะพ้นจากวัฏฏสงสาร เพื่อเป็นกุศลวิวิฏฐคามินี คือกุศลที่จะนำออกจากวัฏฏสงสาร การที่เราเกิดมา





เขมรังสี ภาณุ ๙

และได้เข้ามาถึงระดับการเก็บตัวปฏิบัติ ไม่ใช่  
เป็นเรื่องง่ายๆ ถ้าเราไม่มีบุญบารมีที่สะสมไว้  
ในอดีต เราจะไม่มีโอกาสก้าวมาถึงขั้นนี้ได้ เรา  
จะไม่มีโอกาสเข้ามาสู่รอบสุดท้ายนี้ได้ เราลอง  
พิจารณาดูว่า แค่การจะได้ปฏิบัติบ่งเกิดขึ้นเป็น  
มนุษย์นั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย พระพุทธองค์ทรง  
ตรัสว่า **ทุลลโภ มนุสสัตตปฏิลโภ การเกิดขึ้น**  
**เป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่หาได้ยากในโลก** พระพุทธ  
เจ้าตรัสสิ่งใดแล้ว ก็เป็นสัจจะเป็นความจริง

สิ่งที่หาได้โดยยากในโลกมี ๕ ประการ  
คือ

ประการที่ ๑ ทูลลโภ พุทธูปปาโท โลกัสสมิง  
การอุบัติบังเกิดขึ้นเป็นพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่  
หาได้ยากในโลก

ประการที่ ๒ ทูลลโภ มนุสสัตตปฏิลลาโ  
การอุบัติบังเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ ก็เป็นสิ่งที่  
หาได้โดยยาก

ประการที่ ๓ ทูลลภา สัทธาสัมปัตติ  
การถึงพร้อมด้วยศรัทธา ก็เป็นสิ่งที่หาได้โดย

ยาก ศรัทธา คือความเชื่อ “กรรมศรัทธา” เชื่อ  
ว่ากรรมมีจริง “วิบากศรัทธา” เชื่อว่าผลของกรรม  
มีจริง “กัมมัตสกตาศรัทธา” ศรัทธาเชื่อว่าสัตว์  
ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน “ตถาคตโพธิ  
ศรัทธา” เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คนที่  
มีศรัทธาจะเป็นทางที่เปิดให้คุณงามความดี  
ทั้งหลายหลั่งไหลเข้ามาสู่ตนเอง คนที่ไม่มี  
ศรัทธา ไม่เชื่อกรรม ไม่เชื่อผลของกรรมเสีย  
แล้ว ก็เป็นอันว่า ปิดรายการบุญไปหมด มีแต่  
จะเดินไปในทางที่นำมาซึ่งความทุกข์ให้ตนเอง  
เพราะไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ฉะนั้น การถึง  
พร้อมด้วยศรัทธาจริงๆ เชื่อจริงๆ ว่ากรรมมี  
จริง บุญมีจริง บาปมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่ว

ได้ชัดจริงๆ ถือว่าเป็น**อริยทรัพย์**เป็นทรัพย์อันประเสริฐ เป็นเหมือนดวงแก้วอันประเสริฐ เมื่อมีสิ่งนี้แล้ว คุณงามความดีทั้งหลายก็จะติดตามมาได้อีกมากมาย

**ประการที่ ๔ ทูลลา บัณฑิต การได้มีโอกาสบวช ก็เป็นสิ่งที่ได้โดยยาก** ถ้าไม่มีพระพุทธเจ้า ก็ไม่มีพุทธศาสนา ก็บวชไม่ได้ การจะบวชได้ต้องมีพระพุทธศาสนา แล้วก็ต้องเป็นมนุษย์ และต้องมีศรัทธาด้วย

**ประการที่ ๕ ทูลลาภัง สัทธัมมัสสนา การได้มีโอกาสฟังพระสัทธรรมเป็นสิ่งที่ทำได้**

**โดยยาก** หมายถึง หลักธรรมคำสอนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้เรื่องของสังขาร เรื่องของความจริงที่ชี้ให้รู้จักทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ข้อปฏิบัติเพื่อถึงความดับทุกข์ ไม่ใช่เรื่องที่จะหาฟังได้โดยง่าย ในบางยุคบางสมัยจะห่างจากคำสอนเหล่านี้ คนก็จะหลงไปยึดถือกระทำในสิ่งที่ผิด เช่น การฆ่าสัตว์เบียดเบียน และคิดว่านั่นคือบุญ ก็นำโทษมาใส่ตนเองโดยไม่รู้ตัว

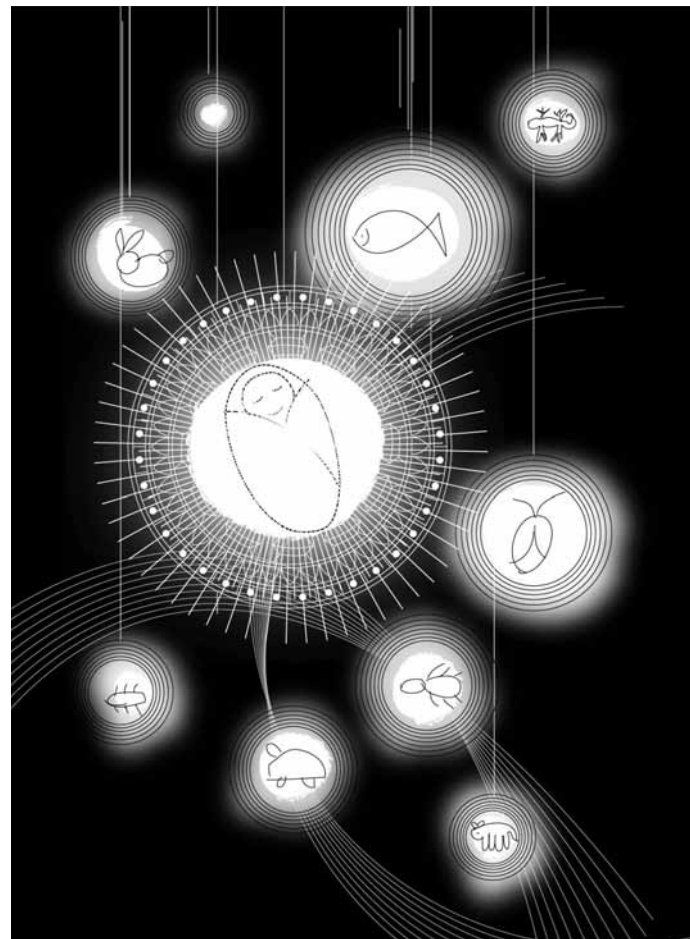
เพราะฉะนั้น สิ่งที่ได้โดยยาก คือการได้มีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ และเราก็ได้โอกาสนั้นมาแล้ว ไม่ใช่เรื่องง่าย ดูเหมือนไม่ยาก



โชคดี ๑๔ ที่เข้ารอบสุดท้าย

เราอาจคิดว่ามีมนุษย์เกิดมากมายในปัจจุบันนี้ แต่ถ้าเอาไปเปรียบเทียบกับสัตว์อื่น เอาแค่ สัตว์เดรัจฉาน จำนวนสัตว์เดรัจฉานมีมากกว่า เยอะแยะ แค่ในศูนย์วิปัสสนาแห่งนี้ ก็มากกว่า มนุษย์ทั้งโลกแล้ว มียุ่งเท่าไร มดเท่าไร ปลวกเท่าไร อีกทั้งยังมีสัตว์ในดินตัวเล็กตัวน้อยอีก มาก มนุษย์เป็นเพียงส่วนนิดเดียว ปัจจุบันนี้เท่าไร หกพันกว่าล้านคน แค่สัตว์เดรัจฉานที่อยู่ในศูนย์วิปัสสนานี้ก็มีจำนวนมากกว่าจะ ประมาณได้

ลองคิดดูว่า เวลาที่คนจะตายโดยไม่ หลงตายนี้ มันง่ายไหม ตายอย่างจิตผ่องใส



ง่ายไหม เพราะว่าถ้าตายอย่างจิตเศร้าหมอง  
ต้องไปลงอบายภูมิ เช่น สัตว์นรก เปรต  
อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน จิตเต สังกิลิฐฐะ ทุกคคติ  
ปาฏิกังขา พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **เมื่อจิต  
เศร้าหมอง ทุกติย่อมเป็นที่หวัง ในมรณาสัณณ  
กาล** กาลที่ใกล้จะตายเป็นตัวสำคัญ ถ้าตาย  
ไม่ดี คือตายด้วยจิตเศร้าหมองก็ต้องไปสู่อบาย  
เช่น เกิดความกลัวตาย กลัวเจ็บ กลัวอะไร  
ต่างๆ หรือเกิดความห่วงหวัญ ห่วงญาติ อาลัย  
ในชีวิต เกิดห่วง เกิดหวง เกิดวิตกกังวล จิต  
เช่นนี้เป็นจิตเศร้าหมอง ส่วนจิตที่จะพาไป  
สุคติภพ เช่น จิตที่จะเกิดเป็นมนุษย์ ในมรณ  
สัณณกาลนี้ จิตต้องผ่องใส จิตต้องเป็นกุศล



ดังพุทธพจน์ว่า จิตเต อลังกิลิฐฐะ สุคติ ปาฏิ  
กังขา **จิตที่ไม่เศร้าหมองสุคติจึงจะเป็นที่หวังได้**

ฉะนั้นสัตว์ มีส่วนน้อยที่จะตายโดยไม่  
หลงตาย มันจะมีกรรมอารมณ์ กรรมนิมิต  
อารมณ์ คตินิมิตอารมณ์ ปรากฏในเวลาใกล้  
จะตาย ทุกชีวิตที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ที่  
ยังต้องเกิด ถ้าเป็นกรรมอารมณ์ ก็จะเป็น  
เพียงความรู้สึก เป็นความรู้สึกเหมือนตนเอง  
เคยกระทำความนั้นไว้อยู่ ถ้าทำบาป มีความ  
รู้สึกในเวลาทำบาปอย่างไร มันจะมาปรากฏ  
เป็นความรู้สึกแบบนั้นอีกครั้งหนึ่ง เรียกว่า  
“กรรมอารมณ์” ถ้าเป็นบุญส่งผล ก็มีความ

โศคติ ๑๘ ที่เข้ารอบสุดท้าย

รู้สึกเหมือนว่าตัวเองกำลังทำบุญ ตอนทำบุญ  
เคยมีความรู้สึกอย่างไรจะมาปรากฏ เช่น เรา  
เคยนั่งสมาธิ จิตใจเกิดปิติ เวลาเห็นพระพุทธรูป  
เห็นพระสงฆ์ เกิดความเลื่อมใสศรัทธา  
เกิดปิติ กุศลตัวนี้จะส่งผลมาให้รู้สึกแบบนั้น  
อีกครั้ง กรรมอารมณ์เป็นเพียงความรู้สึก ไม่  
ปรากฏเป็นภาพ

บางคนเห็นเป็นภาพด้วย เห็นภาพ  
ตนเองกำลังทำบาป เช่น เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตไว้  
เคยลักขโมย เคยฉ้อโกง เคยประพฤติดิน  
กาม ภาพนั้นก็จะมาปรากฏย้อนให้ดูอีกครั้ง  
เหมือนกับที่เราเคยเห็นมาแล้ว เมื่อปรากฏอีก



ครั้ง จิตใจก็จะเศร้าหมอง จุติจิตตายนลงก็จะ  
ไปปฏิสนธิในอบาย เห็นเป็นภาพอย่างนี้ เรียกว่า  
“กรรมนิมิตอารมณ์”

ถ้าเป็นบุญส่งผล ก็จะเห็นภาพที่ตนเอง  
ทำบุญ เช่น เรามาปฏิบัติธรรมนี้ ตาสัมผัสรูป  
หูได้ฟังเสียงธรรมะแล้วให้เกิดจิตใจเลื่อมใส  
จิตใจเป็นกุศล มันก็มาปรากฏอีกครั้งหนึ่ง หรือ  
เราเคยทำบุญถวายทาน เคยช่วยเหลือคน เคย  
ทำความดีอะไร ก็จะมาปรากฏเห็นเป็นภาพ  
เหล่านั้นอีกครั้ง บางทีก็ปรากฏเป็นเสียง นิมิต  
เป็นเสียง หรือนิมิตเป็นภาพ อย่างนี้เรียกว่า  
เป็นกรรมนิมิตอารมณ์ จิตก็ผ่องใส จุติจิต

ดั่งลงก็ปฏิสนธิในสุคติภพ แม้บางทีคนนั้นป่วยหนักก็จะไม่รู้สึกลีบปวดทางร่างกาย ถ้าได้นิมิตที่ดี

มีลูกศิษย์คนหนึ่ง เขาเคยผ่านการตายมาแล้ว เขาเล่าให้ฟังว่าเป็นมะเร็งต้องผ่าตัดหลายหน เมื่อป่วยอยู่ที่โรงพยาบาล อาตมาก็ได้ไปเยี่ยม ไปสอนธรรมะ แล้วช่วงนั้นเขาก็รับไว้ว่า จะเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าช่วยชาติ หลวงตามหาบัวจะมารับผ้าป่าที่วัด เขาก็รับไว้กองหนึ่ง แล้วก็ยังไม่ถึงวันทอดผ้าป่า เขาตายเสียก่อน หัวใจหยุดเต้น แล้วในที่สุดหมอก็ช่วยปั๊มหัวใจจนฟื้นขึ้นมา เมื่อฟื้นมาแล้ว

เขาก็เล่าให้ญาติพี่น้องฟังว่า ตอนที่ใกล้จะตาย เขาเห็นภาพหลวงตามหาบัวและภาพอาตมา มาปรากฏ เป็นภาพที่เคยเห็น เคยมาสอน เขาไม่รู้สึกรู้ว่าทุกข์ทรมาน ไม่รู้สึกเจ็บปวด ไม่รู้สึกทรมานอะไร แต่พอฟื้นขึ้นมาใหม่ มันเจ็บปวดมาก เขาก็เลยสั่งว่า ครั้งต่อไปไม่ต้องปั๊มหัวใจให้เขาฟื้นขึ้นมาอีก ปล่อยให้เขาไปตอนนั้นก็สบายแล้ว แต่พอฟื้นขึ้นมาก็ทรมานกับความเจ็บปวดอีก

นี่ชี้ให้เห็นว่ามีกรรมนิมิตปรากฏ คือเห็นภาพพระสงฆ์แล้วจิตใจดี ตอนนั้นจะไม่มี ความเจ็บปวดทางร่างกาย ไม่รู้สึกอะไร...สบาย

ไม่รู้ลึกเดือตร้อน แต่พอฟื้นขึ้นมาก็เจ็บอีก ผ่าตัดหลายรอบ ตอนหลังอาตมาจึงไปแนะนำว่า ให้ปล่อยวางทางร่างกาย อย่าไปใส่ใจ อย่าไปดูว่ามันปวด มันเจ็บตรงไหน เพราะว่าทุกขเวทนามันแรง ดูแล้วทำให้ตั้งสติไม่ไหว มันทรมาณ ให้ดูที่ใจอย่างเดียว ปล่อยวางกาย หรือถ้ามีอารมณ์นิมิตอะไรปรากฏ ก็ให้เอาจิตไปอยู่กับนิมิตอันนั้น จะเป็นพระพุทธรูปหรือเป็นพระสงฆ์ก็แล้วแต่ เอาจิตไปอยู่ที่นั่น ตอนหลังไปเยี่ยม เขาก็บอกว่าตอนนี้เขาทำได้แล้ว ไม่ค่อยทรมาณแล้ว ด้วยความที่ไม่ยึดกับร่างกาย สนใจแต่จิต ตายครั้งที่ ๒ นี้ก็ไม่ได้กลับมาเล่าอีก ไปแล้วก็คงจะไปดี (สู่สุคติภพ)



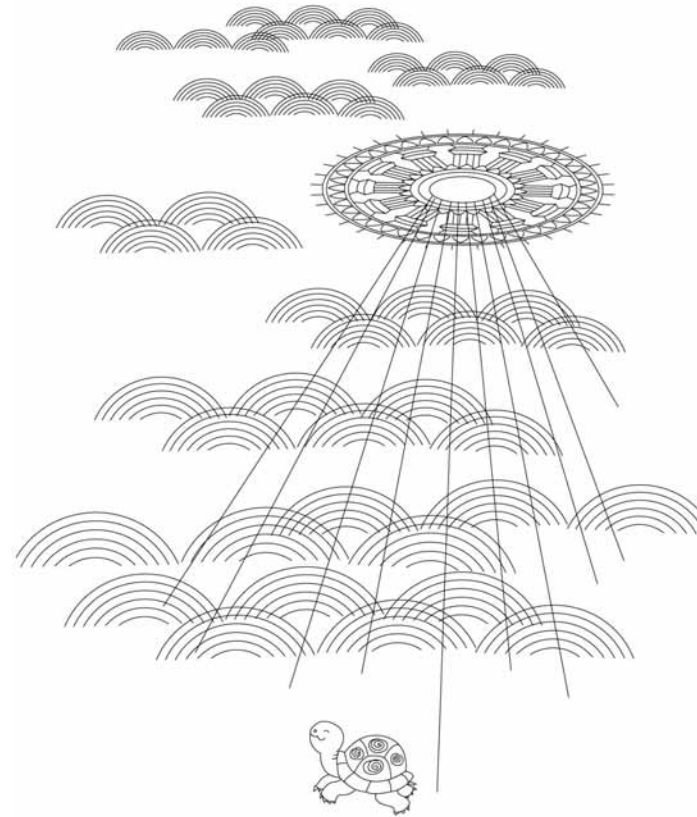
เพราะว่าทำจิตได้ตั้งแต่ก่อนตายแล้ว ไม่ทรมานทรมานกับทุกขเวทนา

เพราะฉะนั้น การจะตายแล้วไปดีไม่ใช่เรื่องง่าย แต่พวกท่านทั้งหลายที่มาเกิดเป็นมนุษย์นี้ แสดงว่าครั้งที่แล้วตายดี จึงเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ ต้องมีกรรมอารมณ์หรือกรรมนิมิตอารมณ์ที่ดี หรือมีคตินิมิตอารมณ์ที่ดี “คตินิมิตอารมณ์” ก็คือเห็นภาพภพภูมิที่จะมาเกิด ถ้าจะเกิดเป็นมนุษย์ คตินิมิตจะเห็นภาพของมนุษย์ อาจจะได้เห็นครุฑมารดา เห็นบ้านคน ถ้าจะเกิดเป็นเทวดา ก็จะได้เห็นเครื่องทรงเทวดา วิมานของเทวดา หรือราชรถเทวดามารับ ถ้า

#### ข้อคิด ๒๔ ที่เข้รอบสุดท้าย

จะเกิดเป็นสัตว์นรก ก็เห็นภาพเมืองนรกเห็น  
ยมบาล เห็นนายนิรบาล อะไรอย่างนี้ ถ้าจะ  
เกิดเป็นเปรต ก็เห็นที่อยู่ของเปรต เห็นป่า  
เห็นเขา ถ้าเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็เห็นเป็น  
ภาพสัตว์เดรัจฉานชนิดนั้นๆ จิตใจก็จะเศร้า  
หมอง พอตายลงก็ไปเกิดในภพภูมิที่เห็น  
เพราะฉะนั้น ถือว่าท่านทั้งหลายผ่านเข้รอบ  
มาได้ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

พระพุทธเจ้าเคยเปรียบเทียบว่า การเกิด  
เป็นมนุษย์นี้ยากนัก เปรียบเหมือนกับทะเล  
กว้างใหญ่ มีเต้าตาบอดจมอยู่ใต้ทะเล ร้อยปี  
จึงจะโผล่ขึ้นมาครั้งหนึ่ง แล้วก็มีบ่วงเล็กๆ ลอย





อยู่บนผิวน้ำ โอกาสที่เต่าจะโผล่ขึ้นมาบนผิวน้ำ แล้วเอาหัวลอดบ่วงขึ้นมาพอดี ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย แล้วร้อยปีก็ได้โผล่มาสักที และยังตามอดอีกด้วย แถมบ่วงก็เล็ก แม้กระนั้นก็ยังง่ายกว่าการเกิดเป็นมนุษย์ นี่คือการเปรียบเทียบ ฉะนั้นการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ถือว่าเราได้สิ่งที่ดีได้โดยยากในโลก บางคนก็ไปฆ่าตัวตายเสียอีก ไม่เห็นคุณค่าของชีวิต มีข่าวแม่ที่ท้องแปดเดือน กระโดดตึกตาย เขียนจดหมายน้อยใจขอลาตาย นี่คือคนที่ไม่มีความเป็นเครื่องอบรมจิตใจ พอมีปัญหาที่ทนไม่ไหว

ที่จริงแล้วคนเราถ้ามีธรรมะก็จะฝ่าฟัน

ปัญหาได้ ให้รู้จักคิด เวลาที่มีความทุกข์ก็เข้าใจว่าทุกข์เป็นของไม่เที่ยง มันจะทุกข์ขนาดไหน มันก็ไม่ได้ตั้งอยู่ตลอดไป เดียวมันก็คลี่คลาย เราเคยร้องไห้มามากใช่ไหม ก็ไม่เห็นจะร้องให้ทุกวัน ปัจจุบันก็ยังหัวเราะได้ จะเห็นได้ว่าความทุกข์มันก็ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงได้

ฉะนั้น การได้เกิดเป็นมนุษย์มีคุณค่า พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่าเป็นสิ่งที่ดีได้โดยยาก มนุษย์สามารถที่จะทำความดีพัฒนาตนเองได้ ถ้าไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานโอกาสที่จะทำความดีมีน้อยมาก จะมีบ้างก็ระหว่างแม่ๆ ลูกๆ ที่แม่มันคาบเหยื่อมาให้ลูก ปกป้องดูแลลูก

เวลาลี้ตัวมันมีลูก มันก็รักปกป้องดูแลรักษา  
จะเป็นสุนัข เป็นแมว เป็นนก เป็นไก่ มันจะ  
ปกป้องดูแลรักษา ลูก ที่วัดนี้มีคนเอาแม่หมา  
ท้องลูกคลอดหนึ่งมาปล่อยไว้ ไม่ได้มาปล่อย  
ข้างในวัดหรอก แต่ปล่อยไว้แถวๆ โบราณสถาน  
แล้วตัวแม่มันก็เข้ามาข้างใน ก็มามองคนนั้น  
มองคนนี้ เวลาใครเห็นก็ส่งสาร ให้อาหารมัน  
มันก็ไม่กิน แต่คาบวิ่งเข้าไปในโบราณสถาน  
คนตามไปดูจึงทราบว่า มีลูกอยู่ด้วยหลายตัว  
มันเอาอาหารไปให้ลูก นี่คือความรักของแม่ที่มี  
ต่อลูก ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสุนัขก็รักลูกด้วยกัน  
ทั้งนั้น นี่เป็นความดี เป็นบุญ จิตเป็นกุศล  
ฉะนั้นบางทีจากสุนัขไปเกิดเป็นเทวดาก็มี ใน

ชาดกมีเล่าไว้ว่า ตายจากสุนัขไปเกิดเป็นเทวดา  
ดัง “โสมสเทพบุตร” อดีตชาติเป็นสุนัข ได้ดูแล  
นำทางอุปัฏฐากพระปัจเจกพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง

เพราะฉะนั้นเราได้ผ่านเข้ารอบมาเป็น  
มนุษย์ มนุษย์จำนวนหกพันกว่าล้านคนก็ยัง  
มีการนับถือลัทธิศาสนาต่างๆ กันหลากหลาย  
แต่เราเข้ารอบมาเป็นพุทธศาสนิกชน มาเป็น  
มนุษย์ที่นับถือพุทธศาสนา ได้มาเป็นคนไทย  
ที่มีโอกาสพบพระพุทธรูปศาสนา นี่ถือเป็นสิ่งที่  
โชคดีของเรา และในจำนวนพวกที่นับถือพุทธ  
ศาสนาก็ใช้ว่าจะมีศรัทธาทั้งหมด บางคนก็ได้  
ชื่อว่าเป็นชาวพุทธแต่เพียงในทะเบียนบ้าน

ไม่ได้มีศรัทธา ปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่ไม่เชื่อเรื่องกรรม แม้คนที่มีศรัทธาเชื่อเรื่องกรรม เชื่อเรื่องบุญบาป แต่เขาก็แค่ให้ทาน บริจาคทานเท่านั้น แต่ให้รักษาศีลไม่เอา แต่บางคนก็ดีขึ้นหน่อย รักษาศีล ๕ แต่ศีล ๘ ไม่เอา บางคนรักษาศีลได้ แต่ให้ฟังธรรมไม่เอา พอรู้ว่าจะมีการฟังธรรมไม่เอา ถอยหนี ไม่ชอบ บางคนก็ให้ทานได้ รักษาศีลได้ ฟังธรรมได้ แต่จะให้นั่งกรรมฐานไม่เอา อย่าว่าแต่ฆราวาส แม้แต่ภิกษุสามเณรก็เหมือนกัน บางรูปถึงเวลาให้นั่งกรรมฐาน เลี่ยงไปทำงาน หาเรื่องทำงาน ไม่อยากนั่งสมาธิ-เดินจงกรม ไม่อยากปฏิบัติกรรมฐานมันยากเหลือเกิน ให้ไปแบกไปหาม

ยังง่ายกว่า

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายซึ่งได้ผ่านเข้ารอบมาหลายชั้น คือเชื่อเรื่องกรรม เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป มีศรัทธา และมีโอกาส บางคนมีศรัทธาก็จริง แม้จะศรัทธาในการปฏิบัติ แต่เขาไม่มีโอกาสอย่างเรา อยากไปปฏิบัติแต่มันก็มาไม่ได้ ติดภาระ ธุระ มีสิ่งที่ต้องดูแลรับผิดชอบ การงาน การเงิน ลูกหลานบริวาร รอบนี้มันเป็นรอบที่ต้องอาศัยความทุ่มเทพากเพียรกันมาก แม้ไม่ได้ไปแบกหามอะไร แต่ก็เป็นเรื่องที่หนัก เรื่องการประพฤติปฏิบัติ นี่ เป็นเรื่องที่กระทำทางจิตใจ ก็ขอให้เรามี

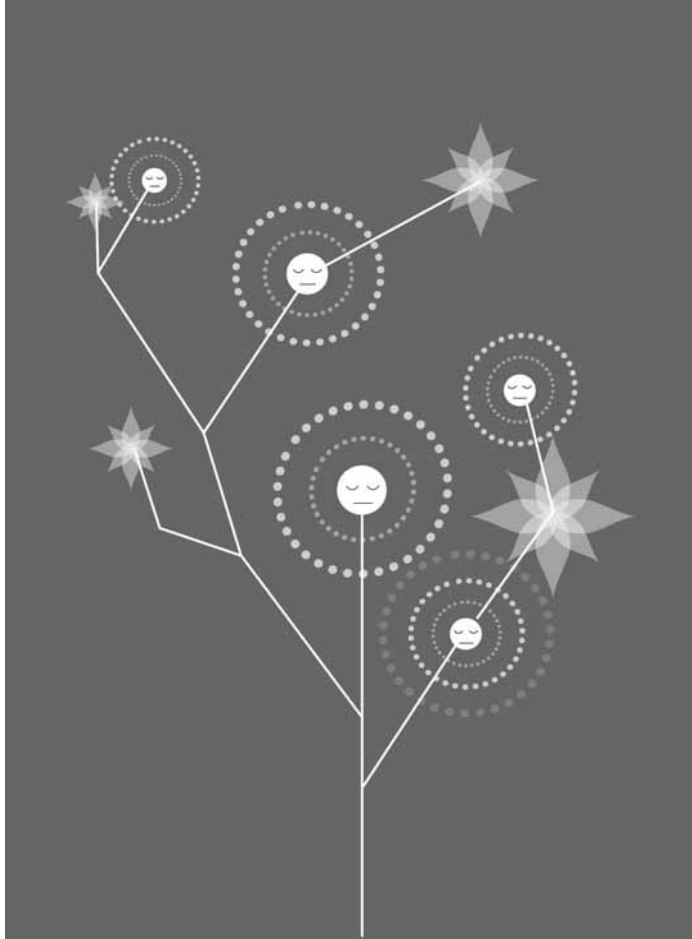


กำลังใจว่า เรามีบุญแล้วที่เข้ามาถึงระดับนี้ได้ ถ้าเราไม่ปฏิบัติเสียตอนนี้ โอกาสที่ยังจะมา ประจวบเหมาะที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ มี ศรัทธา มีเวลา มีโอกาส แล้วก็ได้พบพระ พุทธศาสนา ยังมีคำสอนอยู่อย่างนี้ ไม่ใช่ เรื่องง่ายเลย

ยิ่งนับวันพุทธศาสนาก็ค่อยๆ เลือนหายไปจากโลก พระพุทธเจ้าปรินิพพานไป ๒๕๐๐ กว่าปีแล้ว ที่สุดโลกจะไม่รู้จักบุญบาป อย่าว่า แต่การปฏิบัติวิปัสสนา บุญบาปก็จะไม่รู้จักร แล้วถ้าเราไม่ชวนชวนเสียตั้งแต่ตอนนี้ ก็ เหมือนกับเข้ามาใกล้แค่เอื้อมแล้ว แต่เลิกทิ้ง

ไปเสียก่อน นำเสียดายโอกาสที่จะไขว่คว้าให้ ถึงมันมีแล้ว อย่างน้อยก็ให้มาเดินบนถนน สายนิพพานให้ได้ก่อน แม้ว่าจะยังไม่ถึงปลายทาง นั่นคือการรู้จักรูป-นามปรมาณู กำหนด ปรมาณูเป็น เห็นรูป-นาม เกิด-ดับ เห็นสภาวะ ปรมาณูหรือรูป-นาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าใครมาถึงจุดนี้ได้ ก็ถือว่าจับทางได้ เพราะตลอดระยะทาง (วิปัสสนา) ที่เล่นไปนี้ จะต้องมึนรูป-นามปรมาณู เป็นอารมณ์ ต้อง เห็นรูป เห็นนาม ปรมาณูเกิดดับ ถ้าหลุดจากรูปนาม ปรมาณูก็คือ ตกจากทางของวิปัสสนา มันต้องอาศัยความพอเหมาะพอดี เฟื่องมากก็



ไม่ได้ เผลอไปก็ไม่ได้ ต้องพอดี ฉะนั้นเราต้อง  
มีกำลังใจในการประพฤติปฏิบัติ โดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งกว่าจะมีพระพุทธเจ้ามาอุบัติ มาสอน  
เราได้ พระพุทธเจ้าจะต้องสั่งสมบารมีอย่างมาก  
อย่างองค์ปัจจุบันถือว่าใช้เวลาในการสร้างบารมี  
สิ้นที่สุด เพราะว่าเป็นประเภทปัญญาธิกะ สร้าง  
บารมีเน้นหนักไปทางปัญญา พระพุทธเจ้าบาง  
พระองค์ก็เน้นไปทางความเพียร ทางศรัทธา  
การสร้างบารมีก็จะยาวนานกว่า ปัญญาธิกะแม้  
จะใช้เวลาในการสร้างบารมีสั้น แต่ก็ยังต้องใช้  
เวลานานถึง ๔ อสงขัย ๑๐๐,๐๐๐ มหากัปปี  
ยาวนานนับไม่ถ้วน และระหว่างการสร้างบารมี  
นี้ ต้องยอมเสียสละร่างกาย สละดวงตา สละ

กำหนดการปฏิบัติธรรมบวชเนกขัมมภิกขุ ปี ๒๕๕๓

ณ วัดเทพศิรินทราวาส ๓.๓๓.๓๓ อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

ที่	วันสำคัญ	พิธี	กำหนดวันบวชและลาสิกขา
๑	วันมาฆบูชา	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๒๖ ก.พ. ๕๓ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๔) วันจันทร์ที่ ๑ มี.ค. ๕๓ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๕)
๒	วันสงกรานต์	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๑๐ เม.ย. ๕๓ (แรม ๑๑ ค่ำ เดือน ๕) วันพุธที่ ๑๔ เม.ย. ๕๓ (ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๖)
๓	วันวิสาขบูชา	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่ ๒๗ พ.ค. ๕๓ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๗) วันอาทิตย์ที่ ๓๐ พ.ค. ๕๓ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๗)
๔	วันอาสาฬหบูชา - วันเข้าพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันเสาร์ที่ ๒๔ ก.ค. ๕๓ (ขึ้น ๑๓ ค่ำ เดือน ๘) วันอังคารที่ ๒๗ ก.ค. ๕๓ (แรม ๑ ค่ำ เดือน ๘)
๕	วันแม่แห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ ส.ค. ๕๓ (ขึ้น ๒ ค่ำ เดือน ๙) วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ส.ค. ๕๓ (แรม ๕ ค่ำ เดือน ๙)
๖	วันออกพรรษา	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๒๒ ต.ค. ๕๓ (ขึ้น ๑๔ ค่ำ เดือน ๑๑) วันจันทร์ที่ ๒๕ ต.ค. ๕๓ (แรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๑)

๗	วันพ่อแห่งชาติ	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๓ ธ.ค. ๕๓ (ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๑๒) วันจันทร์ที่ ๖ ธ.ค. ๕๓ (แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒)
๘	วันขึ้นปีใหม่	บวช ลาสิกขา	วันศุกร์ที่ ๓๑ ธ.ค. ๕๓ (ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๑) วันอาทิตย์ที่ ๒ ม.ค. ๕๓ (แรม ๑๒ ค่ำ เดือน ๑)
<ul style="list-style-type: none"><li>ทอดผ้าป่าสามัคคี</li><li>ทอดกฐินสามัคคี</li><li>ทำบุญอุทิศแด่บรรพชน</li></ul>			วันอาทิตย์ที่ ๑๑ เม.ย. ๕๓ (แรม ๑๒ ค่ำ เดือน ๕) วันอาทิตย์ที่ ๑๗ พ.ย. ๕๓ (ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑๒) วันศุกร์ที่ ๓ ธ.ค. ๕๓ (แรม ๑๒ ค่ำ เดือน ๑)

บวชเนกขัมมภิกขุในช่วงเทศกาล (วันสำคัญแห่งชาติ ศาสนา และวัน  
ประเพณีไทย)

- พิธีบวช มีวันละ ๓ รอบ คือ  
๑. เวลา ๑๒.๐๐ น. (วันแรกเวลา ๑๐.๐๐ น.) ๒. เวลา ๑๖.๐๐ น.  
๓. เวลา ๒๑.๐๐ น. [ ผู้จะบวชตอนบ่ายและค่ำได้ ต้องไม่ได้อาหาร  
ในเวลากลางคืน (เลยเที่ยงวัน) ]
- พิธีลาสิกขา มีวันละ ๑ รอบ คือ เวลา ๐๖.๐๐ น.

บวชเนกขัมมภิกขุในช่วงเทศกาล (นอกเทศกาล) บวชได้ทุกวัน พิธีบวชเวลา  
๐๙.๐๐ น.



โชคดี ๓๘ ที่เข้ารอบสุดท้าย

ทรัพย์สมบัติ สละบุตร ภรรยา และแม้กระทั่งชีวิตได้ เรียกว่าเป็นมหาทาน ต้องบำเพ็ญบารมี ๓๐ ทัศ กว่าจะได้ครบทุกบารมี เหนื่อยยากลำบากนานัปการ เพื่อจะได้ตรัสรู้แล้วนำธรรมะมาสอนพวกเรา

ช่วงที่พระองค์ทรงออกบวชในพระชาติสุดท้าย ต้องบำเพ็ญทุกรกิริยานานถึง ๖ ปี เพื่อแสวงหาโมกขธรรมทางหลุดพ้น ในสมัยนั้นเขาก็ใช้วิธีการทรมานตนกัน พวกนักบวช ดาบสทั้งหลายนิยมวิธีทรมานตน เพราะคิดว่ากิเลสมันจะหมดไปได้ ต้องทรมานร่างกายให้หนัก พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่



เขมรังสี ภิกขุ ๓๘

๖ ปี ด้วยวิธีการต่างๆ กลับลมหายใจนานๆ บ้าง กอดพระทนต์ กอดลิ้น กอดเพดาน กลับไว้จนเหงื่อแตกไหล ลมออกหู อดอาหาร ที่เขาทำๆ กัน พระองค์ทรงลองหมดทุกอย่าง และก็ลองอย่างที่สุด เช่น นอนบนขวกหนาม เดินบนตะปู ย่างไฟ ไม่นุ่งผ้า ทำเป็นผู้นับไม่ไหวใครเห็น อดอาหารด้วยการทานอาหารน้อยลงๆ จนเหลือเล็กเท่าเมล็ดพุทรา ในที่สุดก็ไม่ทาน เดินจงกรม จนล้มสลบไปก็มี สรีระรูปร่างพระองค์ที่ปกติงดงาม ก็จะหม่นหมอง ชุบซีดผอม แบบที่เราเห็นเค้าปั้นรูป ที่พระองค์ทรงทรมานกายนะ ความจริงแล้วหนักกว่านั้น พระองค์เคยตรัสเล่าว่า พอเอาพระหัตถ์แตะที่

หน้าห้องถึงกระดุกสันหลัง แต่กระดุกสันหลังถึงหน้าห้อง พอเอาพระหัตถ์ลูบตัวชนร่วงหลุดติดมือเลย พระเคียรของพระองค์นี้เมื่อไม่มีอาหารก็ยุ่ยนุ่มเหมือนผลน้ำเต้าที่ถูกความร้อน ส่วนที่ก้นพระองค์ตรัสว่าเหมือนกับเท้าอุฐเท้าอุฐมันไม่เสมอกัน ชุบพอม บำเพ็ญจนกระทั่งสลบ

ตอนหลังพระองค์เห็นว่าไม่ใช่ทางพันทุกข์เลยกลับมาเสวยพระกระยาหาร จนปัญญาจักษุคือทั้ง ๕ ที่ติดตามดูแลอุปฏฐากอยู่ด้วยหวังว่าหากพระองค์ทรงบรรลุธรรมเมื่อไรก็จะได้ฟังธรรม พอเห็นพระองค์เสวยพระกระยาหาร

ก็เลยทิ้งพระองค์ กล่าวหาว่า เจ้าชายสิทธัตถะเป็นผู้มักมากเสียแล้ว คลายความเพียรเสียแล้ว เพราะเขาคิดว่าต้องทรมานกายจึงจะตัดกิเลสได้ ก็พากันหนีไปที่อื่นหมด

ในวันที่พระองค์จะตรัสรู้ ทรงประทับใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ มารก็มาผจญ ท้าวปรนิมมิตวสวัตตี ซึ่งเป็นเทวดาอยู่ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี เป็นมารคอยมาขัดขวาง แม้ตอนพระองค์จะทรงออกบวช ก็ขวางมาครั้งหนึ่งแล้ว บอกว่า “อย่าบวชเลย กลับวังเถิด อีก ๗ วันก็จะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิอยู่แล้ว จะเกิดรัตนจักร จะได้ครอบครองทวีปใหญ่ทั้ง ๔ ทวีป มีทวีปน้อย

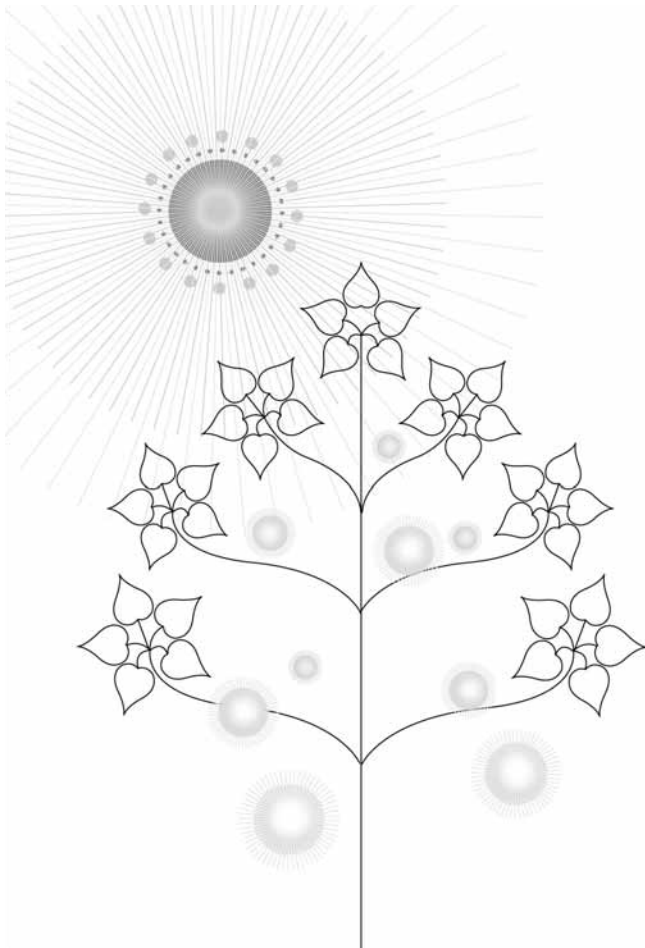
๒,๐๐๐ เป็นปรีวาร” พระองค์ก็ไม่ทรงปรารภนา  
ทรงปรารภนาพระสัณมาสัมโพธิญาณเท่านั้น  
มารก็คอยติดตามพระองค์ หาช่องทางโอกาสที่  
จะขัดขวางทำร้ายพระองค์ให้ได้ ฉะนั้น พอ  
ประทับนั่งใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ มารก็มาอีกพร้อม  
ด้วยเสนา มารรายล้อมทุกทิศ ใช้กำลังของ  
มารเนรมิต ทั้งฝน ทั้งไฟ ทั้งลม ทั้งหิน ทั้งฝุ่น  
ทั้งทราย ทั้งความมืด ทั้งอาวุธต่างๆ เป็นต้น  
เพื่อมาประหารประหารพระองค์

แต่พระองค์ได้ตั้งพระทัยแน่วแน่ไว้แล้ว  
ว่าการนั่งครั้งนี้จะไม่ลุกจากที่นั่งอีก แม้ว่าเลือด  
และเนื้อจะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนัง เอ็น

กระดูก ก็ตามที ก็จะไม่ลุกจากที่นั่งอีก คือยอม  
ตาย แม้มารมาผจญก็ไม่ลุก มารทำอย่างไร  
พระองค์ก็ไม่ลุก พญามารซึ่งชั่วร้ายเมฆมา  
เนรมิตแขนเป็นพัน โล่พระองค์ลุกจากบัลลังก์  
พระองค์ก็บอกว่า อันนี้เป็นบัลลังก์สำหรับ  
พระองค์ มารบอกไม่ใช่ แต่เป็นของตนเอง  
พระองค์ก็บอกว่าพระองค์บำเพ็ญบารมีมาเพื่อ  
บัลลังก์แห่งนี้ บำเพ็ญ**มหาปริจาค ๕\*** บำเพ็ญ  
**โลกัตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์เพื่อโลก บำเพ็ญ

**\*มหาปริจาค ๕** ได้แก่

๑. **ธนปริจาค** สละทรัพย์สมบัติเป็นทาน
๒. **อังกปริจาค** สละอวัยวะเป็นทาน
๓. **ชีวิตปริจาค** สละชีวิตเป็นทาน
๔. **บุตรปริจาค** สละลูกเป็นทาน
๕. **ทารปริจาค** สละภรรยาเป็นทาน



เขมรังสี ภิกขุ ๔๕

**ญาติตถจริยา** ทำประโยชน์เพื่อญาติ บำเพ็ญ  
**พุทธตถจริยา** บำเพ็ญประโยชน์โดยฐานะเป็น  
พระพุทธเจ้า มารักบอกว่าพระองค์ไม่มีใคร  
เป็นพยาน พระองค์ก็บอกว่า *ใช่ เราไม่มีใคร*  
*เป็นพยาน ไม่มีคนผู้มีชีวิตเป็นพยาน* พวกเทวดา  
ที่อยู่แถวนั้นก็หนีหมดเมื่อมารมา พระองค์ก็เลย  
ขี้ลงไปที่แผ่นดิน *ขอแผ่นดินนี้จึงเป็นพยาน*  
แผ่นดินคือพระแม่ธรณีก็เลยออกมาเป็นพยาน  
พระองค์อาศัยความเด็ดเดี่ยวแน่วแน่ อ้าง  
บารมีที่บำเพ็ญมา สุดท้ายมารก็พ่ายแพ้ไป

ในเวลาค่ำวันนั้น พระองค์ได้ทรงกำหนด  
ลมหายใจเข้าออก เรียกว่า “**อานาปานสติ**” ซึ่ง

พระองค์เคยบำเพ็ญมาแล้วในวัยเยาว์ วันที่พระราชบิดาทรงประกอบพิธีแรกนาขวัญ พระองค์ทรงอยู่ตามลำพัง จึงทรงนั่งขัดสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออกจนได้ฌาน ก็เลยนึกถึงตรงนั้น จึงทรงเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ได้ฌานในระดับต่างๆ แล้วจึงเกิดอภิญญาญาณ ในปฐมยาม ทรงบรรลุ **ปฐมนิवासานัสสติญาณ** ระลึกชาติหนหลังได้มากมาย ในมัชฌิมยามก็บรรลุ **จุตูปปาตญาณ** รู้การเกิดตายของสัตว์ทั้งหลาย และในปัจฉิมยาม พระองค์ก็ได้บรรลุ **อาสวักขญาณ** ตัดอาสวกิเลสขาด ทรงตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



เพราะฉะนั้น กว่าที่พระองค์จะได้นำธรรมะมาสั่งสอนพวกเรา ต้องยากลำบากมาขนาดนั้น ถ้าเราไม่หมั่นนำคำสั่งสอนของพระองค์ที่ทรงแสดงไว้มาปฏิบัติ ก็ดูกระไรอยู่น่าเสียดายในความเสียดสีของพระพุทธองค์ เราได้มาพบศาสนาของพระองค์แล้ว และได้รับคำสั่งสอนแล้ว ก็เป็นหน้าที่ของเรที่จะพากเพียรพยายามประพฤติปฏิบัติไป ซึ่งการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์นั้นก็ได้ไปดับที่ไหนๆ เพราะการจะดับทุกข์ได้ก็อยู่ที่กาย ยาววา หนาเคิบ กว้างศอก นี้อะเหละ อยู่ที่นี่ ไม่ต้องไปดูที่อื่น โดยให้ใจที่มีสติสัมปชัญญะนี้เป็นผู้ดู ผู้รู้ เป็นผู้ปฏิบัติ เรียกว่า เจริญ **“สติปัฏฐาน ๔”** หรือ

### เจริญ “องค์มรรค ๘”

การปฏิบัติ ก็โดยการระลึกรู้ ขณะที่ระลึกรู้ เป็นการเจริญองค์มรรค ๘ อยู่ เพราะว่าเวลาที่เจริญสติ ก็ไม่ใช่มีแต่สติ ต้องมีองค์มรรคอื่นๆ ด้วย คีล สมาธิ ปัญญา ก็มีอยู่ในนั้น การที่ระลึกรู้สภาวะได้ถูกต้อง ถือว่าเป็นผู้มีปัญญาอย่างหนึ่ง สามารถเข้าใจว่า รูป-นาม ปรมาตม ที่กำลังปรากฏเป็นอย่างไร บัญญัติเป็นอย่างไร การมีสติตั้งอยู่กับปรมาตมเป็นสัมมาทิวอย่างหนึ่ง ที่สามารถดูรูป-นามเป็นยิ่งถ้าเห็นรูปเห็นนามเกิดดับได้ ก็ยังมีปัญญายิ่งขึ้น ซึ่งก็เป็นการมีสัมมาสังกัปปะอยู่ในตัว



เป็นความดำริชอบ ดำริอยู่กับรูป-นาม ปรมาตม มีครบทั้งศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเราพูดย่อๆ ว่า “การเจริญสติ”

การมีสติระลึกรู้สภาวะที่กำลังปรากฏอยู่บ่อยๆ เองๆ ก็จะทำให้มีปัญญาเกิดขึ้น อันดับแรก สติต้องมาให้ทันต่อสภาวะที่กำลังปรากฏ ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงจึงจะตามมา ถ้าสติไม่จับอยู่กับปรมาตมที่ปรากฏ จะเกิดปัญญารู้แจ้งไม่ได้ เพราะปัญญารู้แจ้ง ต้องรู้ที่ปรมาตม ที่รูป-นาม ความจริงมันจะเปิดเผยขึ้นในขณะที่กำลังปรากฏ ถ้าผ่านไปแล้ว หมดไปแล้ว เราจะไม่รู้แจ้งมันไม่ได้หรอก ของที่มันดับไปแล้ว

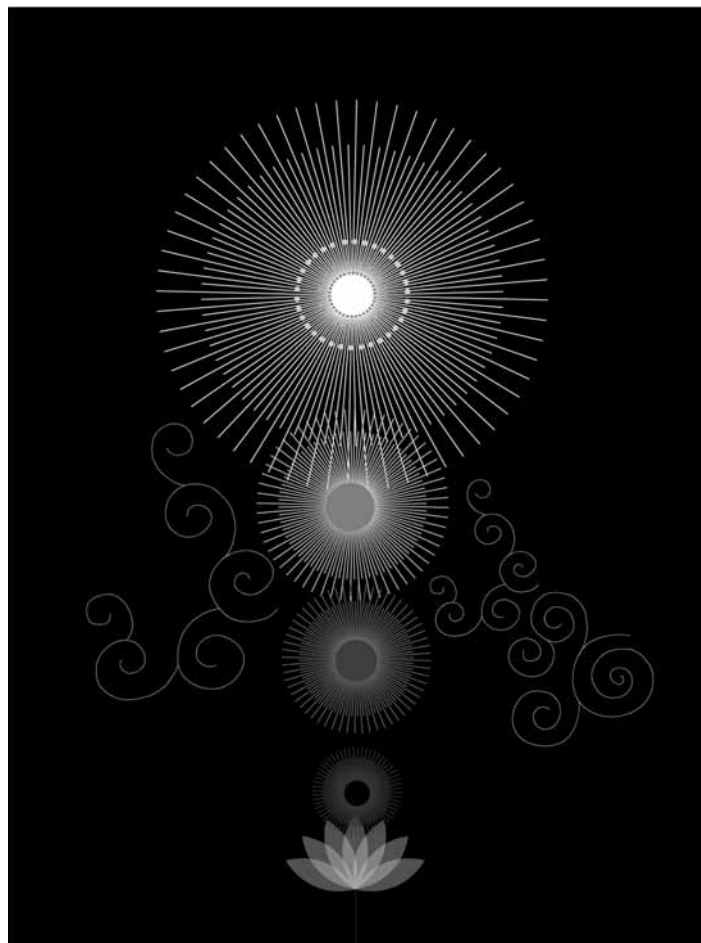


เป็นของไม่มีแล้ว เพราะการรู้แจ้งจริงๆ ต้องรู้  
แจ้งในสิ่งที่มีหลักฐานต่อหน้าต่อตา ความรู้ที่  
เป็นวิปัสสนานั้น เป็นความรู้ที่พร้อมอยู่ใน  
สภาวะที่เป็นปัจจุบัน ไม่ได้สาวเอาเรื่องในอดีต  
อนาคต ไปประมวลมาคิดมาวิจัย ไม่ใช่อย่างนั้น  
แต่ต้องมีหลักฐานที่จะให้รู้ อะไรเป็นหลักฐาน  
ก็สภาวะรูป-นามที่กำลังปรากฏเป็นหลักฐาน  
นี่จึงเรียกว่าปัญญาที่รู้แจ้ง เป็นปัญญาที่รู้ใน  
ปัจจุบันทันที แจ่มแจ้งทันที ไม่ต้องอาศัย  
ความคิดนึก

ฉะนั้น เพียงว่าเพียรมีสติระลึกรู้ให้ทัน  
ต่อปัจจุบัน ต่อปรมาตถ์ (สภาพธรรมที่เป็นจริง)

ที่กำลังปรากฏ ระลึกรู้ให้ทัน แรกๆ มันยังไม่มี  
ปัญญาหรอก ขอให้มึสติระลึกรู้ให้ทันก่อน อย่า  
ไปห่วงปัญญา บางคนห่วง กลัวว่าจะไม่รู้แจ้ง  
จึงพยายามคิดพิจารณา วิจัยวิจารณ์ จนเลย  
ไปเป็นสมมติ เป็นการเผลอหลงเข้าไปในอดีต  
ฉะนั้น เราจะต้องเข้าใจวิธีการปฏิบัติ สติจะ  
ได้รู้อยู่กับปัจจุบันเสมอๆ

เมื่อเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ ให้มีสติระลึกรู้ไป  
ก่อน รู้ไปๆ รู้แล้วก็ผ่านไป ผ่านไป แม้ว่าสิ่ง  
ที่รู้มันก็คลุมๆเครือๆ ก็ระลึกรู้ไปก่อน ให้มัน  
พอดี พอดี เป็นกลาง ระลึกรู้กันอย่างพอดีๆ ไม่เพ่ง  
ไม่เผลอ ไม่กด ไม่ข่ม มันค่อยจะเผลอไปกด



ไปข่มบ้าง เผลอไปยึดบ้าง ต้องรู้ตัวด้วย ต้อง  
คอยสังเกต การปฏิบัติวางท่าทีให้มันเหมาะสม  
ให้ถูกต้อง ให้มันเป็นกลางๆ ไม่ให้ตกไปข้าง  
ความยินดี-ยินร้าย

เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสย้ำใน  
ตอนท้ายในทุกข้อของสติปัฏฐานว่า **ให้พึงละ  
อภิชชาและโทมนัสในโลกเสีย** เวลากำหนดกาย  
กายนั้นก็คือโลก กำหนดรู้เวทนา เวทนาก็คือ  
โลก โลกก็คือกาย เวทนา จิต ธรรม หรือ  
อารมณ์ของสติ สติระลึกรู้อะไรก็อย่าตกไป  
ข้างยินดี อย่าตกไปข้างยินร้าย ให้วางใจเป็น  
กลางๆ ระลึกลึกแต่ว่าระลึก รู้ลึกแต่ว่ารู้

โชคดี ๕๔ ที่เข้ารอบสุดท้าย

รู้สิ่งใดก็แค่นั้น ให้มันผ่านไปๆ เป็นขณะๆ สติ  
ระลึกรู้สภาพธรรมต่างๆ ให้ไว ให้ทัน เดียว  
มันก็แปบตรงนั้น แปบตรงนี้ เย็นตรงนั้น ตึง  
ตรงนี้ ไหวตรงนั้น คิดอีกรู้อีก เห็นอีก ได้ยิน  
อีก เป็นอย่างนั้นก็รู้ไปเรื่อยๆ

นักปฏิบัติก็อาจจะสงสัยว่า เอ... ทำไม  
ทำอยู่แค่นี้ซ้ำๆ ก็ต้องดูกันอย่างนี้ซ้ำๆ ดูสิ่งที่  
ซ้ำๆ เพื่อจะให้เกิดความแจ้งชัดขึ้น แล้วก็  
ผ่านไป ผ่านไปๆ เหมือนระลึกรู้ของใหม่  
สภาวะอันใหม่อยู่เสมอ เพราะมันเกิดขึ้นแล้ว  
ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป อย่าไปเกาะติด  
ของเก่า มันจะตกไปสู่อดีต ให้ผ่านไป แล้ว

เขมรังสี ภิกขุ ๕๕

ก็รู้อันใหม่ รู้อันใหม่ รุดหน้าไปเรื่อยๆ ซึ่ง  
สภาวะธรรมนั้นก็ปรากฏทางกายทางใจอยู่นี้  
ระลึกรู้ทั้งความรู้สึกทางกายและความรู้สึกทางใจ  
รู้ตลอดทางทวารทั้ง ๖ คือ ทางตา ทางหู ทาง  
จมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ แล้วแต่ว่า  
สภาวะใดปรากฏก็รู้ สภาพใดปรากฏก็รู้

เมื่อเราฝึกมากๆ มันก็จะเหมือนว่าไม่  
จงใจที่จะรู้ที่ใดที่หนึ่ง เปรียบเหมือนกับว่าเรา  
ยืนอยู่ที่สี่แยก ดูรถผ่านไปผ่านมา เราจะเห็น  
หมด รถจะมาทางซ้าย ทางขวา ทางหน้า ทาง  
หลัง แต่ถ้าเราวิ่งไปดูรถสายเดียว เพราะกลัว  
จะไม่ชัด วิ่งไปดูรถบนถนนเส้นนั้น แล้วปล่อย

โชคดี ๕๖ ที่เข้ารอบสุดท้าย

ให้รถเส้นอื่นผ่านไป กลับมาอีกที รถผ่านไป  
ตั้งเยอะแล้ว

เหมือนกับผู้ปฏิบัติเพิ่งไปทางใดทางหนึ่ง  
สภาวะที่เกิดขึ้นผ่านไป ผ่านมา ไม่รู้แล้ว เพราะ  
ฉะนั้น วางสติอยู่กลางๆ ที่กายที่ใจ มีสภาวะ  
ธรรมต่างๆ ปรากฏก็ระลึกไปเรื่อยๆ อะไร  
ปรากฏก็รู้ รักษาความเป็นกลางพอดีๆ ไม่เพ่ง  
แต่ก็ไม่ปล่อย ไม่เหม่อ ไม่ลอย ไม่ห่อ ไม่ถอย  
ไม่ปล่อยลงภวังค์ ระวังรักษาจิต ดูว่าจิตมัน  
เคลิ้ม จะหลับจะตื่นให้ดูที่จิตด้วย รักษาความ  
เป็นกลางๆ ความเป็นปกติ ไม่จดไม่จ้อง ประ  
คับประคองพอดีๆ ไม่ต้องแรง ไม่จงใจจัดแจง

เขมรังสี ภิกขุ ๕๗

ปล่อยการแสดงของเขา ทำเหมือนเป็นเพียงผู้  
ดู เขาจะแสดงอะไรก็แล้วแต่เขา อย่าไป  
ก้ากับการแสดงของตัวละคร อย่าลงไปเล่น  
เป็นตัวละครเสียเอง ทำหน้าที่เป็นเพียงผู้ดู เขา  
จะเล่นบทอะไรก็ดูเขาไป ดูด้วยใจวางเฉย

การปฏิบัติจะต้องวางใจเป็นกลาง เป็น  
ปกติ วางเฉย ไม่ยินดียินร้ายต่อการแสดงของ  
เขา (สภาวะธรรมต่างๆ) ปล่อยวาง แต่ไม่ใช่วาง  
ทิ้ง ยังรับยังรู้ ยังดูเท่าทันปัจจุบันอารมณ์ มี  
ทั้งรู้ มีทั้งละ ผสมกลมกลืนกันไป ก็จะทำให้  
เห็นความเกิดขึ้น ความดับไป ความหมดไป  
สิ้นไปของสภาวะธรรม ซึ่งจะทำให้เห็น อนิจจัง

ข้อคดี ๕๘ ที่เข้ารอบสุดท้าย

ทุกขัง อนัตตา เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดใน  
“อริยสัจสี่” คือ รอบรู้ในทุกข์ (รูป-นาม) ละเหตุ  
แห่งทุกข์ (ตัณหา) เข้าถึงความดับทุกข์ (นิพพาน)  
เจริญข้อปฏิบัติให้เข้าถึงการดับทุกข์เกิดขึ้น  
สมบูรณ์ (มรรค ๘)

การแสดงธรรมในวันนี้ก็สมควรแก่เวลา  
ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุข ความเจริญ  
ในธรรมจงมีแก่ทุกท่าน เทอญ.

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน  
ระยะเวลา ๙ วัน ประจำปี ๒๕๕๓ ณ วัดมเหยงคณ์

ครั้งที่ ๑	วันเสาร์ที่ ๒๓ - วันอาทิตย์ที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๒	วันเสาร์ที่ ๑๓ - วันอาทิตย์ที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๓	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๔	วันเสาร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๕	วันเสาร์ที่ ๑๕ - วันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๖	วันเสาร์ที่ ๑๔ - วันอาทิตย์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๗	วันเสาร์ที่ ๑๐ - วันอาทิตย์ที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๘	วันเสาร์ที่ ๒๑ - วันอาทิตย์ที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๙	วันเสาร์ที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๑๐	วันเสาร์ที่ ๙ - วันอาทิตย์ที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๑๑	วันเสาร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๑๒	วันเสาร์ที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

### หลักการ

- รับสมัครเฉพาะผู้มีความตั้งใจจริงๆ ในการจะอบรมเจริญสติปัญญา เท่านั้น
- รับรุ่นละ ๕๐ ท่าน ทั้งชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์ และบรรพชิต
- ครั้งที่ ๑, ๒, ๔, ๕, ๗, ๘, ๑๐, ๑๑ รับเฉพาะคนใหม่ คือผู้ที่ยังไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์มาก่อน
- ครั้งที่ ๓, ๖, ๙, ๑๒ รับเฉพาะคนเก่า คือผู้ที่เคยผ่านการเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์มาแล้ว

### การสมัคร

- ต้องกรอกใบสมัครล่วงหน้า

### หลักฐาน

- สำเนาบัตรประชาชน / รูปถ่าย สำหรับติดใบสมัครขนาด ๑ นิ้ว จำนวน ๑ รูป

### หมายเหตุ

- ลงทะเบียนเข้าปฏิบัติ เวลา ๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น.
- พิธีเข้าปฏิบัติ ฯ เวลา ๐๙.๓๐ น. (ท่านต้องไปให้ทันตามเวลาที่กำหนด)



กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี ๒๕๕๓

โดย พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)

เป็นพระวิปัสสนาจารย์

ณ สำนักกรรมฐาน ปรมัตถภาวนา (ดอยภูโอบ)

ต.สะलग อ.แมริม จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๓๐

ครั้งที่ ๑	วันจันทร์ที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๒	วันพุธที่ ๑๐ - วันพุธที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๓	วันพฤหัสบดีที่ ๑ - วันพฤหัสบดีที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๓

รับสมัครทั้ง ชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์ และบรรพชิต

รุ่นละ ๔๐ ท่าน

ครั้งที่ ๑, ๒ สมัครที่ วัดมเหยงคณ์

โทรศัพท์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๑ - ๒,

โทรสาร ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๓

ครั้งที่ ๓ สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาธุวพุทติกสมาคม

แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)

ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี ๒๕๕๓

โดย พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)

เป็นพระวิปัสสนาจารย์

ณ บ้านทรงไทย สุขรวายเจริญ

๖๒/๒ หมู่ ๒ ต.หันสัง อ.บางปะหัน

จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๐๐

ครั้งที่ ๑	วันอาทิตย์ที่ ๓ - วันอาทิตย์ที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๒	วันเสาร์ที่ ๑ - วันเสาร์ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๓	วันเสาร์ที่ ๔ - วันเสาร์ที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๓

รับสมัครทั้ง ชาย-หญิง ทั้งคฤหัสถ์ และบรรพชิต

สมัครเข้าอบรมที่ บ้านทรงไทย สุขรวายเจริญ

โทรศัพท์ ๐๓๕-๓๘๙-๓๓๑, ๐๘๑-๘๔๗-๒๒๘๘

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี ๒๕๕๓

โดย พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)

เป็นพระวิปัสสนาจารย์

ณ ศูนย์วิปัสสนาอุยวพุทธเฉลิมพระเกียรติฯ (ศูนย์ ๒)

๑๙ หมู่ ๑๖ ต.คลองสาม

อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๙๒๖-๖๔๐๔ - ๕

ครั้งที่ ๑	วันที่ ๑ - ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๒	วันที่ ๘ - ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๓
ครั้งที่ ๓	วันที่ ๘ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๓

สมัครที่ ศูนย์วิปัสสนาอุยวพุทธธิดาสมคม

แห่งประเทศไทย (ศูนย์ ๑)

ฝ่ายกิจกรรม โทรศัพท์ ๐-๒๔๕๕๕-๒๕๒๕

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี ๒๕๕๓

โดย พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)

เป็นพระวิปัสสนาจารย์

๑	ณ เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา วันที่ ๑๒ - ๑๙ มกราคม ๒๕๕๓
๒	ณ วัดพระธาตุผาเงา หมู่ที่ ๕ บ้านสบคำ ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย ๕๗๑๕๐ วันที่ ๑ - ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๓

สมัครที่ คุณชาลิณี โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๗๘-๕๒๒๕

คุณธนพรรณ โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๖๗-๔๔๔๕

คุณญวิภา โทรศัพท์ ๐๘๑-๗๒๖-๗๔๔๗

กำหนดการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ประจำปี ๒๕๕๓

โดย พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสุติ)

เป็นพระวิปัสสนาจารย์

ณ วัชรธรรมสถาน (มูลนิธิดวงแก้วฯ)

๒๑๓/๓๑ หมู่ ๑ ถนนนครชัยศรี-ดอนตูม

ตำบลห้วยพลู อำเภอนครชัยศรี

จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๒๐

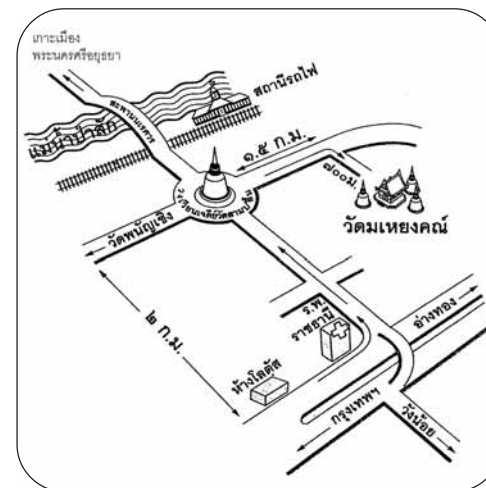
ระหว่างวันที่ ๖ - ๘ สิงหาคม ๒๕๕๓

ติดต่อสมัครที่

[www.duangkaew.org](http://www.duangkaew.org)

โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๘๗๖-๕๓๙๙

แผนที่ วัดมเหยงคณ์



วัดมเหยงคณ์

ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา

โทรศัพท์ : (๐๓๕) ๘๑๑-๖๐๑-๒

โทรสาร : (๐๓๕) ๘๑๑-๖๐๓

[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org), [www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)

ขอเชิญฟังรายการธรรมสຸปฏิปันโน  
เสียงธรรมจากวัดมเหยงคณ์  
ปรารภธรรมโดย  
พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี  
คลื่น ๙๕.๕ ระบบ AM ทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์)  
เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.

หากประสงค์จะทำบุญโดยการให้ธรรมเป็นทาน  
ขอเชิญท่านอุปถัมภ์รายการได้ตามกำลังศรัทธา  
โดยส่งเป็นธนาคัต/ตัวแลกเงิน/เช็คชัศคร่อม  
ในนามวัดมเหยงคณ์  
หรือโอนเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ  
สาขาลาดเจ้าพรหม ประเภทสะสมทรัพย์  
ชื่อบัญชี วัดมเหยงคณ์  
บัญชีเลขที่ ๔๗๘-๐-๖๑๖๖๗๐

กิจกรรมของวัดมเหยงคณ์

๑. จัดอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นระยะเวลา  
๙ วัน เป็นประจำทุกๆ เดือน ทั้งบรรพชิต  
และคฤหัสถ์ รุ่นละ ๕๐ ท่าน
๒. จัดอบรมปฏิบัติธรรม บวชเนกขัมมภาวนา  
ในวันสำคัญชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์  
และวันประเพณีไทย ปีละ ๘ ครั้ง
๓. บวชถือศีล ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทุกวัน
๔. อุปสมบทหมู่ เพื่อปฏิบัติธรรมทุกเดือน
๕. อบรมปฏิบัติธรรมพิเศษ ให้กับหน่วยงาน  
ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่ขอเข้าอบรมเป็นคณะ
๖. เผยแพร่ธรรมทางสื่อวิทยุ หนังสือ อินเทอร์เน็ต  
[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org) และ  
[www.watmahaeyong.net](http://www.watmahaeyong.net)



บ้าน ที่ ก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....



บ้าน ที่ ก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....



**ชมรมกัลยาณธรรม**

๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐ ๒๖๓๕ ๓๙๙๘

โทรสาร ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐ ๒๒๖๖ ๓๘๐๗

[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)